



## Beispiel: Menüplan

<p><b>Mittag</b></p> <p><b>Rösti mit rohen Kartoffeln, Bratwurst an Zwiebelsauce &amp; Rüeblisalat</b></p> <p><b>Tipp:</b> Randensalat aus dem Vorrat.</p>	<p><b>Montag</b></p> <p><b>Gemüsebouillon, Zopf-Fotzelschnitte mit Apfelmus</b></p> <p><b>Tipp:</b> Zopfresten vom Sonntag / Doppelte Portion Apfelmus kochen.</p>	<p><b>Abend</b></p>
<p><b>Mittag</b></p> <p><b>Salatteller mit Randen, Sellerie &amp; Chinakohl Wintergemüserisotto mit Reibkäse</b></p> <p><b>Tipp:</b> Reste vom Risotto als Bratlingen zubereiten.</p>	<p><b>Dienstag</b></p> <p><b>Gschwellti mit Kräuterquark und diverse Käsesorten</b></p> <p><b>Tipp:</b> Gemüsesticks dazu servieren.</p>	<p><b>Abend</b></p>
<p><b>Mittag</b></p> <p><b>Kartoffelgemüselasagne Zuckerhutsalat mit Nussdressing</b></p> <p><b>Tipp:</b> Geschwellte Kartoffeln vom Vortag verwenden.</p>	<p><b>Mittwoch</b></p> <p><b>Gehacktes mit Hörnli &amp; Apfelmus</b></p> <p><b>Tipp:</b> Doppelte Portion Gehacktes kochen.</p>	<p><b>Abend</b></p>
<p><b>Mittag</b></p> <p><b>Crêpes mit vers. Füllungen (Spinat, Hackfleisch, Apfelmus, Käse)</b></p> <p><b>Tipp:</b> Resten vom Apfelmus und vom Hackfleisch verwenden.</p>	<p><b>Donnerstag</b></p> <p><b>Linseneintopf mit oder ohne Saucission Rüeblisalat</b></p> <p><b>Tipp:</b> Die Saucission kann auch mit einem Wienerli ersetzt werden.</p>	<p><b>Abend</b></p>
<p><b>Mittag</b></p> <p><b>Panierte Pouletbrüstchen Rotkohl &amp; Ofenfrites</b></p> <p><b>Tipp:</b> Zum Panieren altes Brot verwerten.</p>	<p><b>Freitag</b></p> <p><b>Flammkuchen mit Speck &amp; Salat</b></p> <p><b>Tipp:</b> Kann auch vegetarisch mit Gemüse belegt werden.</p>	<p><b>Abend</b></p>

## Wochendesserts

<p><b>Rohe Apfelcrème</b></p> <p><b>Tipp:</b> Äpfel durch Birnen ersetzen, Halbfettquark durch Sauer-Halbrahm.</p>	<p><b>Caramelbirnen mit Vanillesauce</b></p> <p><b>Tipp:</b> Schmeckt auch mit Äpfeln.</p>
--	--

**TIPP:**  
Mit der Saisontabelle den Wochenplan erstellen.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



SILVIA AMAUDRUZ